आश्रमशाळेतील पाणी, स्वच्छता व आरोग्य

(WASH in ASHRAMSHALA)

प्रशिक्षण पुस्तिका

इयत्ता 1 ली ते 4 थी

आदिवासी विकास विभाग
महाराष्ट्र शासन

unicef
for every child

जाणून घेवू

प्रशिक्षण पुस्तिकेचा उद्देश :-

स्वच्छ भारत स्वच्छ आश्रमशाळा अभियानांतर्गत आदिवासी विकास विभागाने पाणी, स्वच्छता आणि आरोग्य (WASH) यांच्यादृष्टीने आश्रमशाळा त्रीतारांकीत* (Three Star WASH Compliance) करण्याची प्रक्रिया सुरु केली. त्यांतर्गत पाणी, स्वच्छता आणि आरोग्य सुविधा (Hardware) तसेच कौशल्यवृद्धी (Software) यांवर भर देण्यात आला. निर्माण झालेल्या भौतिक सुविधांचा प्रभावी वापर होणे, विद्यार्थ्यांना पाणी, स्वच्छता आणि आरोग्यबाबत योग्य ज्ञान प्राप्त होणे व त्यांत वर्तन बदल होणे अत्यंत आवश्यक आहेत. हे उद्देश डोळ्यासमोर ठेवून ही प्रशिक्षण पुस्तिका विकसित करण्यात आलेली आहे, प्रशिक्षण दरम्यान येणाऱ्या अनुभवांच्या आधारे ही पुस्तिका अद्यावत केली जाणार आहे, त्यादृष्टीने हे प्रारुप आहे.

प्रशिक्षण पुस्तिका कोणासाठी :-

इ. 1 ली ते 4 थीच्या विद्यार्थ्यांकारीता ही प्रशिक्षण पुस्तिका विकसित करण्यात आलेली आहे. लहान मुलांना पाणी स्वच्छता व आरोग्याचे महत्व लक्षात यावे व त्यांना वर्तन बदलासाठी तयार करण्याच्या हेतुने या पुस्तिकेत विविध प्रात्याक्षिकांचा समावेश आहे, पुस्तिका एकप्रकारे मार्गदर्शिकाच आहे. पाणी, स्वच्छता व आरोग्य सुविधांचा पहिल्या प्रथमच वापर करणाऱ्या या लहान मुलांना ही पुस्तिका उपयोगी व्हावी यासाठी यात गमतीशिर उपक्रम व साधी सोपी सत्रे ठेवलेली आहेत.

प्रशिक्षण पुस्तिकेचा वापर कोण करू शकणार ?

शिक्षक, वार्डन्स आणि अशासकीय संस्थांचे प्रशिक्षक (NGO) या प्रशिक्षण पुस्तिकेचा वापर करू शकतात. ज्या सुलभकर्त्याला पुढील संदेश द्यावयाचे आहेत, तोही या प्रशिक्षण पुस्तिकेचा वापर करू शकतो.

अ) पाणी, स्वच्छता आणि आरोग्याबाबत प्राथमिक ज्ञान

आ) साबणाने हात धुणे, शौचालय वापरणे वैयक्तिक स्वच्छता या पाणी, स्वच्छता, आरोग्य वर्तनाचे महत्व

इ) योग्य पाणी, स्वच्छता आणि आरोग्य सवयीबाबत सर्व साधारण कल्पना देणे

ई) पाणी, स्वच्छता, आरोग्यबाबत वर्तन बदल घडवून आणणे.

प्रशिक्षण पुस्तिकेचा वापर

आश्रमशाळेतील पाणी, स्वच्छता व आरोग्य सुविधांच्या वापराशी संबंधित सत्रे या प्रशिक्षण पुस्तिकेत आहेत. प्रत्येक सत्र हे 45 मिनीटांचे आहे. पाणी, स्वच्छता व आरोग्य ही संकल्पना मुलांसाठी नवीन असल्याने उपक्रमांच्या माध्यमातून शिक्षण देण्यावर भर या सत्रांमध्ये दिलेला आहे. लहान मुलांचे लक्ष वेधण्यासाठी अत्यंत सोप्या व आकर्षक पदधतीचा अवलंब केलेला आहे. मुलांमध्ये विविध गट कार्येही घ्यावयाची आहेत. चर्चेचे सर्वच मुद्दे सुलभकर्त्यांने विचारात घ्यायचे आहेत तथापि स्थानिक वस्तुस्थिती लक्षात घेता काही मुद्दे वाढविताही येतील.

---

* आश्रमशाळांच्या बेंचमार्कींगच्या (Benchmarking) आधारे मिळालेल्या गुणांनुसार शाळांचे वर्गिकरण “ स्टार ” देवून केले जाते. त्या प्रक्रियेलाच ‘ त्री तारांकीत पाणी, स्वच्छता व आरोग्य युक्त आश्रमशाळा (Three Star WASH Compliance Ashram school) ’ असे म्हणतात. हे स्टार पुढील प्रमाणे दिले जातात.
0-10= Zero Star, 10-17= One Star , 17- 25= Two Star , 25-35- Three Star

अनुक्रमणिका

जाणून घेवू 2
सत्र 1
जंतूंची कथा 4
सत्र 2
पाणी : दुषित आणि सुरक्षित 6
सत्र 3
साबणाने हात धुणे..8
सत्र 4
रोग प्रसार 11
सत्र 5
शौचालयाचा वापर 13
सत्र 6
वैयक्तिक आरोग्य 16

परिशिष्ठ 18

सत्र 1

जंतूंची कथा

उद्देश : जंतू सर्वत्र आहेत व सहज जंतू प्रसार होऊ शकतो हे मुलांना समजावणे

वेळ : 30 मिनिटे

साहित्य : बॉल, चमकी / खडू पावडर/ रांगोळी /लाल माती

कृती : गोष्ट सांगणे

खूप खूप वर्षापूर्वी उंच पर्वतावर एक राजा व राणी राहत होते. त्यांचा 10 दरवाज्यांचा खूप मोठा राजवाडा होता. राजवाड्यामध्ये खूप नातेवाईक व माणसे राहत होती. त्या राजा राणीला दोन मुले होती, राजकुमारी केया आणि राजकुमार भूनार. ते दोघे नेहमी राजवाड्यामधील सुंदर बगिच्यामध्ये पाखरांसोबत खेळत असत. त्यांच्याकडे 4 घोडे व 2 मोठे हत्ती होते. राजवाड्याच्या बाजूने स्वस्थी नदी वाहत होती. केया व भूनार बऱ्याच वेळेस मोठ्या काडूनिम्बाच्या झाडाखाली खेळत असत. एके दिवशी, केया व भूनार त्यांच्या मित्रांना भेटायला राजवाड्याच्या बाहेर गेले होते. तेव्हा तिथे बाजूलाच खूप मोठा ज्योन्तु राक्षस राहत होता त्या राक्षसाने या दोघांना पहिले व त्यांना त्रास द्यायला सुरु केले. पण ते दोघाही खूप शूर होते. त्यांनी त्या राक्षसाला विचारले की "तुला काय हवे आहे ?" राक्षसाने सांगितले की मी तुम्हाला मारणार ? भूनार खूप घाबरला होता. तरीही केयाने राक्षसाला विचारले की तू आम्हाला का मारणार आहेस ? राक्षस मोठ्याने हसला व म्हणाला की मी तुम्हाला त्रास देणार व तुम्ही दोघानाही खेळता येणार नाही. भूनार म्हणाला की माझे बाबा राजा आहेत व तुझी ही दादागिरी सहन करणार नाहीत. केया म्हणाली की माझी आई जादुगार आहे व ती तुला क्षणात नष्ट करेल. तेव्हा राक्षसाने जोरजोरात हसायला सुरु केली व त्याचा आकार वाढवायला लागला. ज्योन्तु राक्षस मोठा मोठा होत राहिला व म्हणाला की बघतोच आता तुम्ही कसे राजवाड्या पर्यंत पोहचता !!! हा हा हा sssss केया व भूनार घाबरून जोरात राजवाड्याच्या दिशेने पळायला लागले, त्यांनी मागे वळून पहिले तर ज्योन्तु राक्षस त्यांच्या मागे होता. ते दोघे अजून जोरात पाळायला लागले व मोठ मोठ्याने आई बाबांना आवाज द्यायला सुरवात केली.राजा राणीने आवाज ऐकला, व पहिले की अवाढव्य राक्षस आपल्या मुलांचा पाठलाग करत आहे. राजाने शिपायांना सूचना दिली की सर्व दरवाजे लगेचच बंद करून घ्यावेत. राणीला वाटले की आपली मुले इतक्या जोरात पळून राक्षसापासून बचाव करू शकणार नाही. म्हणून तिने जोरात एक मंत्र म्हटला की 'अदृष्यम्' असा मंत्र म्हटल्याबरोबर त्या मोठ्या राक्षसाचे छोट्या छोट्या तुकड्यामध्ये रुपांतर झाले. ते छोटे छोटे तुकडे अजून छोटे होत होत मुंगी पेक्षा पण बारीक झाले, व न दिसण्या एतपत बारीक झाले. तोपर्यंत, केया व भूनार दोघाही राजवाड्यामध्ये पोहचली होती. राजाने राणीला विचारले हे तू काय केलंस? आता तो राक्षस सगळी कडे छोट्या छोट्या रुपात वावरतोय आणि आपण त्याला बघू शकत नाही. राणीला सुद्धा तिची चूक लक्षात आली की तिने काय केले आहे व ती सुद्धा घाबरून गेली. राजाने ताबडतोब आपल्या पंतप्रधान मंडळाला सूचना दिल्या की गावातील मोठ्या मंडळींना बोलाविण्यात यावे. राजाने सांगितले की, एक मोठा राक्षस आपल्या राज्यात जंतू बनून पसरला आहे जो मुख्यतः लहान मुलांना मारतो. ह्या राक्षसाला कोणीच पाहू शकत नाही कारण हा राक्षस आपल्या सध्या डोळ्यांना दिसत नाही. मोठ्या शरीराचे रुपांतर एका छोट्या शरीरामध्ये झाल्यामुळे ज्योन्तु राक्षसाला खूप वाईट वाटले. परंतु तो कोणालाच त्रास देऊ शकत नव्हता म्हणून त्याने आपल्या शरीराच्या इतर छोट्या झालेल्या भागांना एकत्र करून ठरविले की जर आपण सगळ्यांनी मिळून केया व भूनार ला त्रास दिला तर आपण जिंकू. म्हणून तेव्हापासून आपल्या आजूबाजूस नेहमी जंतू असतात व हे सतत आपल्याला त्रास देत असतात.

- केया व भूनार ला छोटा राक्षस शोधू शकेल का?

मुलांनी त्यांची मते सांगितल्यावर त्यांना सांगा की आज आपण जंतू म्हणजे काय व ते त्या ज्योन्तु राक्षसासारखे कसे आहेत हे आता आपण पाहू

जंतू म्हणजे काय?

अगदी छोट्या छोट्या सध्या डोळ्यांना दिसू न शकणाऱ्या, ज्यांच्या मुळे आपण आजारी पडू शकतो अशा हल्ला करणाऱ्यांना गटाला जंतू म्हणतात.

जंतू हे जिवंत असतात. त्यांच्यामुळे आपल्याला विविध रोग होऊ शकतात. जंतू हे खूप खूप छोटे असतात. आपल्या शरीरात घुसतात तर आपल्या लक्षात सुद्धा येत नाही.

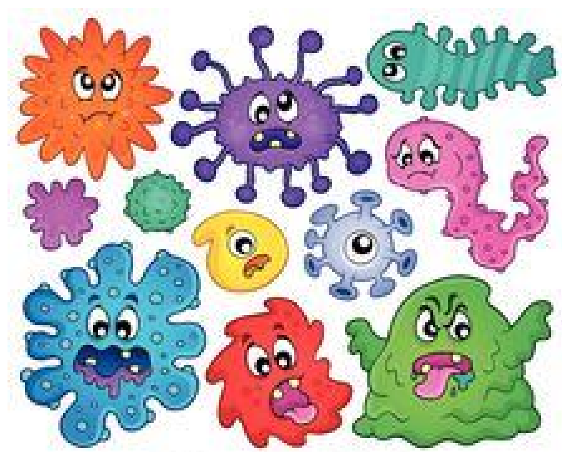
जंतू हे इतके छोटे असतात की आपल्याला ते यंत्राच्या साहयाने (मायक्रोस्कॉप)च्या खाली पाहावे लागतात.

जंतू आपल्या शरीरात प्रवेश करतात तेव्हाच समजते जेव्हा आपल्याला रोगाची लागण होते.

म्हणजेच जंतू हे अदृश असतात व आपल्या सध्या डोळयांना दिसत नाहीत .

यावरून मुलांना सांगणे की दररोज कसे जंतूच्या संपर्कात येतो, व काही वेळा आपण आजारी पडतो

कृती



खेळ सुरु करण्या पूर्वी चेंडूला चमकी लावलेली असेल याची खात्री करून घ्यावी . सर्व मुलांना वर्तुळामध्ये (गोलाकार) उभे करावे. चेंडूला पुढच्या मुलाकडे फेकायला सांगावे प्रत्येक मुलाकडे चेंडू जाईल याची काळजी घ्यावी. प्रत्येक मुलाला आपले हात पाहायला सांगावेत व चमकी आहे का ? असल्यास चमकी म्हणजे काय? चमकीच्या माध्यमातून जंतू बद्दल माहिती द्यावी .

मुलांना बोलतं करा :-

1. आपण एकमेकांसोबत हात मिळवतो तेव्हा काय होते ?
2. तुम्हाला चमकी म्हणजे काय वाटते ?
3. जंतू कोणकोणत्या माधमातून पसरू शकतात हे स्पष्ट करावे ?

समजा तुम्ही जेवायला बसला आहात, जेवायला सुरु करण्यापूर्वी तुमच्या लक्षात आले की तुमच्या हाताला चमकी/हळद लागली आहे. चमकी/हळद म्हणजेच जंतू आहेत असे समजा. आता तुमच्या हाताला मानवी विष्ठेमधील जंतू हातभर लागले आहेत. समजा आपण आपल्या हाताला लागलेले लाखो जंतू जर पाहू शकलो असतो तर तुम्ही तसेच जेवू शकाला असता का? तुम्ही काय कराल?

चर्चेसाठी मुद्दे :

- तोंडावाटे जंतू शरीरात प्रवेश करू शकतात
- अस्वच्छ हाताला चिकटलेले जंतू सहज शरीरात तोंडावाटे प्रवेश करू शकतात
- अस्वच्छ हाताला चिकटलेले जंतू सहज आपले पिण्याचे पाणी दुषित करु शकतात

- आपल्या डोळ्यांना स्वच्छ दिसणारे हात स्वच्छ असतीलच असे नाही.
- हातांना जरी वास येत नसला तरी त्याला मानवी विष्ठेतील जंतू असू शकतात.

सुलभकर्त्यांसाठी मुद्दे :

या सत्रासाठी लागणारे सर्व साहित्य सत्र सुरु करण्यापूर्वीच तयार ठेवावे .

सर्व मुलांना प्रात्यक्षिक दिसेल व सर्व मुले प्रश्न विचारू शकतील याची काळजी घ्यावी

मुलांसाठी हे सत्र खेळकर वातावरणात घ्यावे ☺

सत्र 2

पाणी : दुषित आणि सुरक्षित

उद्देश :

- पाण्यामार्फत जंतू प्रसार कसा होतो हे मुलांना समजावणे .
- पिण्याच्या पाण्याची काळजी घेण्याचे महत्व मुलांना समजावे
- आश्रमशाळेतील मुलांना पिण्याचे पाणी साठवणे व योग्य पद्धतीने हाताळण्याची सवय लागावी

साहित्य : पाण्याचे पारदर्शक भांडे , पाणी, लाल रंगाची रांगोळी.

वेळ : 30 मिनिटे

कृती 1 : पाणी दुषित कसे होते

- पाण्याच्या भांड्यामध्ये पाणी घ्या व भांडे जमिनीवर ठेवा. मुलांना विचारा पाणी स्वच्छ आहे की अस्वच्छ. त्या पैकी एका मुलाला भांड्यातील पाण्याचे निरीक्षण करण्यास सांगावे
- जमिनीवर लाल रंगाची रांगोळी पसारा, मुलांना एखादी कविता उभं राहून हावभाव करून, नाचून म्हणायला सांगावी.
- त्यानंतर पाण्याचे निरीक्षण करावयास सांगावे. त्या पाण्यामध्ये नक्कीच काही कण उडालेले दिसून येतील.
- मुलांना यावरून पाणी झाकून ठेवण्याचे व पाण्याचे भांडे उंचावर ठेवण्याचे महत्व पटवून द्यावे.

चर्चेसाठी मुद्दे :

पाणी आपले जीवन आहे. पाण्याशिवाय सर्व प्राणी, पक्षी मरून जातील. आपण पाणी काळजीपूर्वक स्वच्छ ठेवलेच पाहिजे. स्वच्छ पाणी आपले मित्र आहे तर अस्वच्छ व दुषित पाणी आपले शत्रू आहे दुषित पाण्यामुळे

डायरिया सारखे रोग होतात, तसेच कॉलरा, पोटात जंत, टायफॉईड, कावीळ सारखे आजार होतात. काही वेळा पाणी स्वच्छ दिसते, पण ते पिण्यायोग्य असेलच असे नाही. त्या पाण्यामध्ये जंतू असू शकतात.

जंतू म्हणजे काय ? (मागच्या सत्राची उजळणी करावी)

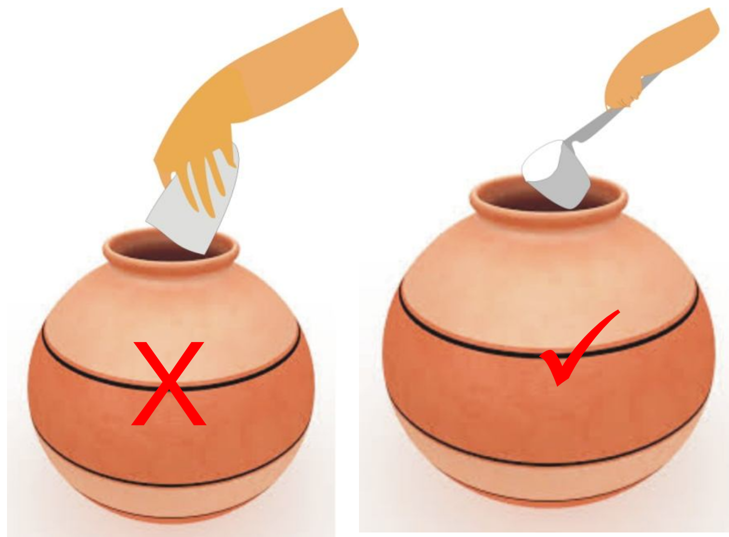
जंतू म्हणजे काय ?

जंतू हे अदृश असतात व आपल्या सध्या डोळयांना दिसणार नाही .

कृती 2 : स्वच्छ व सुरक्षित पाणी

विविध चित्रे दाखवा मुलांना पाणी दुषित करणाऱ्या सवयींचे चित्र ओळखायला सांगा घरातील पाणी दुषित होऊ नये म्हणून काय काळजी घेतली पाहिजे हे मुलांना विचारा. योग्य सवयींचे विविध चित्रे दाखवा मुलांना पाणी दुषित होण्यापासून रोखणारया सवयींचे चित्र ओळखायला सांगा . मुलांसोबत खालील मुद्द्यांवर चर्चा करा.

विविध मार्गाने पाणी दुषित होऊ शकते- पाणी काढताना खराब ओगराळे न वापरल्यास, पाणी काढताना हात पाण्यात हात बुडवल्यास, प्राण्याने पाणी प्यायल्यास. पाणी दुषित होण्यापासून रोखण्याचे मार्ग यांबाबत चर्चा करणे



- पाण्याचे भांडे नेहमी झाकलेले ठेवा
- पाणी काढताना हात पाण्यात बुडवू नका
- पाणी घेण्यासाठी नियमितपणे ओगराळे वापरा. ओगराळे नियमितपणे व योग्य त-हेने स्वच्छ करा/ठेवा
- पिण्याचे पाणी भरून ठेवायचे भांडे, पाणी आणण्याचे भांडे नियमित स्वच्छ करा.
- पिण्याचे पाण्याचे भांडे उंचावर ठेवा
- पिण्याचे पाणी हाताळताना स्वच्छ साबणाने हात धुवावेत
- लाकडाचे किंवा धातूचे भांडे झाकण नियमितपणे वापरा.
- लहान मुलांपासून व प्राण्यांपासून भांडे उंचावर ठेवा व व्यवस्थित झाकून ठेवा

सुलभकर्त्यांसाठी मुद्दे :

या सत्रासाठी लागणारे सर्व साहित्य सत्र सुरु करण्यापूर्वीच तयार ठेवावे

सर्व मुलांना प्रात्यक्षिक दिसेल व सर्व मुले प्रश्न विचारू शकतील याची काळजी घ्यावी

मुलांसाठी हे सत्र अगदी खेळकर वातावरणात घ्यावे ☺

.

सत्र 3

साबणाने हात धुणे

भाग अ: आपण आपले हात कधी कधी धुतले पाहिजेत.

उद्देश :

- हात कधी धुवावेत हे समजावे
- हात धुण्याची योग्य पद्धत मुलांना समजावी

कालावधी : 30 मिनिटे

साहित्य : सुचना कार्ड

कृती

- मुलांना विचारा की त्यांना काय वाटते की कधी हात धुतले पाहिजेत ?
- मुलांना कार्ड्स दाखवा (हात धुण्याच्या प्रमुख वेळा दर्शविणारी लॅमिनेट केलेली कार्डस तयार ठेवावीत)

बरोबर मिळालेली उत्तरे पुन्हा पुन्हा मुलांकडून घोळवून बोलून घ्या.

आधी :

- जेवणापूर्वी
- स्वयंपाकापूर्वी

नंतर :-

- शौचालयास जाऊन आल्यानंतर
- शिंक किंवा खोकला आल्यानंतर
- प्राण्यांसोबत खेळताना
- बाहेर खेळून आल्यानंतर
- बागकाम केल्यानंतर
- लहान मुलांची शी धुतल्यानंतर

इतर :

- जेव्हा जेव्हा हात खराब असतील तेव्हा

मुख्यत: साबणाने हात धुण्याच्यावेळा म्हणजे जेवणापूर्वी व शौचास जावून आल्यानंतर

हात धुण्याची योग्य पद्धत

- पाण्याने हात ओले करा
- कमीत कमी तीन वेळा साबणाने हात चोळा. साबणाने हात चोळल्यामुळे जंतू निघून जाण्यास मदत करतात.
- बोटांच्या मध्ये, नखाखाली, मनगटे, तळवे, स्वच्छ करावेत
- वाहत्या पाण्याने हात स्वच्छ करावेत (मग किंवा नळाखाली).
- खराब टॉवेलला पुसण्याऐवजी हात हवेतच वाळवा.

भाग २. : पाण्याचा व साबणाचा वापर करून हात का चोळावेत

उद्देश :

- साबणाने हात धुवण्याचे महत्व समजावे
- योग्य पद्धतीने हात धुवण्याचे महत्व

कालावधी : 30 मिनिटे

साहित्य : चमकी, तेल, 2 वाटया , पाणी साबण

कृती :

दोन विद्यार्थांना बोलवा, तेलासोबत थोडी चमकी मिसळून त्यांच्या हाताला चोळा, एका वाटीमध्ये फक्त पाणी द्या दुस-या वाटीमध्ये पाण्यासोबत साबण द्या. दोन्ही विद्यार्थ्यांना हात 20 सेकंद धुवायला सांगा. व एकमेकांच्या हाताचे निरीक्षण करायला सांगून, कोणत्या पद्धतीने चांगले हात धुतले गेले हे विचारा. हात धुण्यासाठी फक्त पाण्यापेक्षा साबण व पाण्याने चोळल्यामुळे हात जास्त स्वच्छ होतात हे समजवावे.

चर्चेसाठी मुद्दे :

- जेव्हा तुम्ही कमी वेळात हात धुता तेव्हा तुम्हाला काय वाटते ?
- वेळ कमी आहे म्हणून जर आपण योग्य पद्धतीने हात धुतले नाहीत तर काय होईल?
- तुम्ही कधी असं केलाय का की वेळ कमी आहे म्हणून हात असेच धुतले? का ? कधी ? कुठे ?
- आपण जेव्हा घाईमध्ये असतो तेव्हा फक्त पाण्याने हात धुतले तर चालतील का ?

सत्र 4

रोग प्रसार

उद्देश : रोग प्रसाराबाबत मुलांना शिकविणे

साहित्य : गावाचे चित्रे, मुलाचे चित्रं, तोच मुलगा संडासला बसल्याचे चित्र, कुत्रा, आणि त्याच्याच जवळ खेणारा मुलगा व मुलगी

वेळ :45 मिनिटे

कृति : मी आज तुम्हाला एक गोष्ट सांगणार आहे, तुम्हाला ऐकायला आवडेल का ?

एकदा एक मुलगा होता. त्याचे नाव संजू होते. (सुलभकर्त्याने एका मुलाचे चित्र पोस्टरवर चिकटवावे).

एकदा तो गावाबाहेर गेला, गावाच्या बाजूलाच असलेल्या एका छोट्याशा डोंगरावर तो चढू लागला. चढता चढता त्याला संडासाला झाले, आणि त्याने मोकळी जागा बघून संडास केलाही. (आता सुलभकर्त्यांने मुलांकडे संडासला बसलेल्या मुलाचे चित्र द्यावे व पोस्टरवर चिकटविण्यास सांगावे.) संडास करून संजू निघून गेला, तेव्हढ्यात तेथे एक कुत्रा आला, त्याला संडासचा वास बहुदा आवडत असावा, त्याने तो हुंगला, त्याचा पायही त्यात भरला. तुम्हाला तर माहितीच आहे की कुत्र्याला काय आवडते ? तो डोंगरावर काही काळ हिंडला व त्याला इतर मुलांची आठवण झाली म्हणून तो गावाकडे परत आला. (कुत्र्याला गावाकडे वळविण्याबाबत मुलांना सांगणे).

तो रस्त्यावर आला, त्याने मैदान हुंगले त्याला एकही मुलं भेटले नाही त्यामुळे तो त्यांना शोधत शोधत दुसरीकडे गेला. थोड्याच वेळा एक मुलगा व मुलगी त्यांच्या घरातून खेळण्यासाठी बाहेर आली. विजू व रिना अशी या भावंडांची नावे होती. रिना मोठी होती तर विजू लहान. विजू व रिना खेळण्यासाठी मैदानात बसले. याच ठिकाणी कुत्र्याने हुगले होते व तो निघून गेला होता. (मुलांना खेळणाऱ्या मुलांचे चित्र देवून ते पोस्टरवर चिकटविण्यास सांगणे.) जो पर्यंत आईने आवाज दिला नाही तोपर्यंत ती मुलं खेळत राहिली.

ती दोघंही जेवण्यासाठी घरी गेली. लवकर लवकर जेवण उरकायचं आणि परत खेळायला जायचं असं त्यांना वाटत होतं, तुम्हालाही असेच वाटत असते ना, की आपण दिवसभर खेळलं पाहिजे म्हणून ? रिनाने हात साबणाने धुतले,

पण आईने बनविलेले पदार्थ बघून विजूला कधी एकदा खातोय असे झाले नि त्याने हात न धुताच तसाच त्या पदार्थांवर ताव मारला. तो हात धुवायला विसरुन गेला. तो काय विसरला ?

त्यानंतर ती दोघंही पुन्हा खेळायला निघुन गेली आणि दिवसभर खेळत राहिली. दुसऱ्या दिवशी सकाळी विजू जेव्हा उठला तेव्हा त्याला तो अतिसाराने आजारी पडला होता. (आजारी मुलाचे चित्र पोस्टरवर चिकटविण्यासाठी मुलांकडे द्यावे).

चर्चेचे मुद्दे :

1. आपल्याला आजारी पडायला आवडते का ? आपण आजारी पडलो तर कोणती चांगली गोष्ट आपल्याला करता येत नाही ? (उत्तर : हं...., आपल्याला खेळता येत नाही, अभ्यास बुडतो)
2. विजूला काय झालं होतं ? तो कशामुळे आजारी पडला होता? (उत्तर : जंतू)
3. जंतू कोठे आहेत ? (उत्तर: त्याच्या शरिरामध्ये)
4. काय आपण जंतू बघू शकतो ? (उत्तर : नाही, जंतू अदृश्य असतात, अगदी ज्या हातांना वासही येत नाही त्या हातांवरही विष्ठेतून चिकटलेले जंतू असू शकतात.)
5. ते तेथे कसे येतात ? (उत्तर : त्याने ते गिळले)
6. जंतू त्याच्या तोंडात कसे गेले ?(उत्तर : हात साबणाने न धुतल्यामुळे)
7. जंतू त्याच्या हाताला कसे चिकटले ? (उत्त्र : कुत्र्याच्या माध्यमातून ते जंतू पसरले होते, त्याच ठिकाणी तो खेळला होता, तेथून ते त्याच्या हाताला चिकटले)

8. रिना आजारी का पडली नाही ? (उत्तर : कारण तीने खेळून आल्यानंतर जेवणापूर्वी साबणाने हात स्वच्छ धुतले होते त्यामुळे तिच्या हाताचे जंतू निघून गेले होते)

सुलभकर्त्यासाठी

- हे सत्र गोष्ट सांगण्याचे आहे. त्यामुळे ही गोष्ट अत्यंत रंजक पद्धतीने सांगावी. त्यात मुलांनाही सहभागी करुन घ्यावे. पोस्टरवर चित्र लावण्यासाठी मुलांचा सहभाग घ्यावा, त्यामाध्यमातून त्यांच्या डोळयासमोर सारे चित्र उभे राहील.☺
- विचारलेल्या प्रश्नांची बरोबर उत्तरे मुलांनी द्यायला हवीत, जर ती उत्तरे बरोबर नसतील तर सुलभकर्त्यांने बरोबर उत्तरे त्यांना सांगावित, सर्वच मुलं यात सहभागी होतील याची काळजी घ्यावी.
- काही प्रश्नांवरुन चर्चा होणे आवश्यक आहे तसेच उत्तर मागिल भूमिकाही मुलांच्या लक्षात येईल याची काळजी सुलभकर्त्यांने घ्यावी.

सत्र 5

शौचालयाचा वापर

उद्देश :

- मुलांना शौचालयाच्या वापराचे महत्व कळेल.
- शौचालयाचा वापर कसा करायचा हे मुलं शिकतील

साहित्य : विष्ठेचे मॉडेल(पॉपअप कार्ड), मुलं संडास करीत असतानाचे चित्र

वेळ : 60 मिनिटे

कृति :

उपक्रम 1 : विष्ठेची ओळख

फळा किंवा कागदावर, एक माणूस संडास करतोय असे चित्र काढावे किंवा मुलांना तसे चित्र दाखवावे.

तो माणूस काय करतोय ? असा प्रश्न मुलांना विचारुन त्यावर चर्चा घडवून आणावी.

त्यांनतर मुलांना विचारावे की या विष्ठेला तुम्ही काय म्हणता ? मुलांकडून वेगवेगळी शब्द, नावे सांगितली जातील याची काळजी घ्यावी. तुम्ही विष्ठेला काय म्हणाल असेही विचारावे(शौचविधीवेळच्या आवाजावर आधारीत नावेही येतील असे पाहावे)

हे सर्व शब्द, ही सर्व नावे फळ्यावर लिहावीत. त्यानंतर मुलांना विचारावे की त्यांना काय वाटते की कोणता शब्द आपण वापरला पाहिजे ?

विष्ठेमध्ये/ मानवी विष्ठेमध्ये असलेल्या घटकांची व त्यामुळे होणाऱ्या धोक्याची चर्चा करावी.

उपक्रम **2** : कार्डची निवड

कार्डचे वेगवेगळे सेट बनवावेत.(साधारणत: चार)

- मैदानाचा वापर
- शाळेच्या वॉलकंपाऊंडभोवती लघवी करणे
- झाडाच्या जवळ मुलगा लघवी करतोय
- शौचालयाचा वापर करत आहे पण विष्ठा भांड्याबाहेर पडत आहे.
- मुत्रालयाच्या बाहेर विधी उरकणे
- शौचालयाचा वापर करणे व त्यानंतर साबणाने हात धुणे
- शौचालयाचा वापर करणे व त्यानंतर साबणाने हात न धुणे
- मुत्रालयाचा वापर अनवाणी करणे
- शौचालयाचा वापर करणे पण पुरेसे पाणी टाकून प्लश न करणे
- शौचालयाचा वापर करणे आणि हात केवळ पाण्याने धुणे
- चप्पल/ बुट घालून मुत्रालयाचा वापर करणे.
- पाण्याऐवजी शौचालयात दगडाचा वापर करणे.

मुलांना चार गटांमध्ये विभागावे (जर कार्डसचे चार सेट उपलब्ध असतील तर) त्यानंतर वर्गातील सर्व मुलांना सहभागी करुन सत्र घ्यावे.

प्रत्येक गटाला कार्डसचा सेट द्यावा व त्या कार्डना तीन भागात विभागावे.

अ) चांगले : ज्या सवयी आरोग्यदायी आहेत

आ) वाईट : ज्या सवयी आरोग्यदायी नाहीत

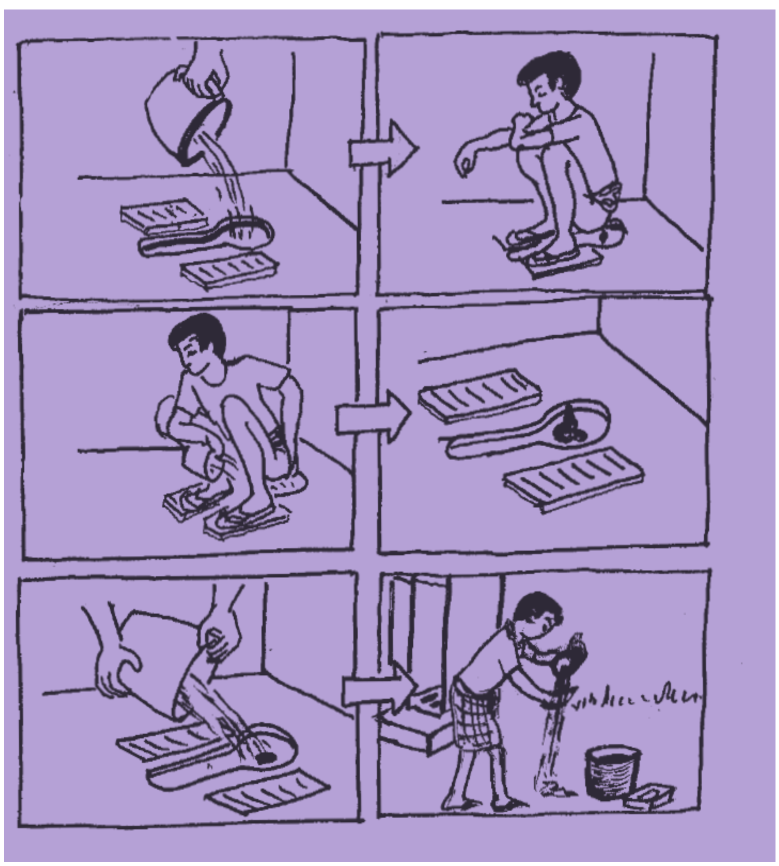
इ) मध्यम : ज्या सवयी आरोग्यदायी आहेतही व नाहीतही किंवा ज्या सवयींबाबत त्या आरोग्यदायी आहेत किंवा नाही याबाबत मुलांना नेमकेपणाने सांगता येत नाही

यानंतर मुलांना पुन्हा त्यांचया गटात बसवावे व त्यांना शौचालयाचा योग्य वापर या विषयावर रोल प्ले करण्यास सांगणे

रोल प्ले तयार झाल्यानंतर त्यांनी तो सर्व विद्यार्थ्यांसमोर सादर करायचा आहे. संडासच्या भांड्याचे चित्र काढून त्याच्या आधारे हे सादरीकरण करायचे आहे.

सुलभकर्त्यांने याबाबत पूढील मुद्दे समोर येतील याची काळजी घेणे आवश्यक आहे.(कृपया पूढे दिलेले शौचालयाच्या वापराबाबतचे चित्र पहावे)

1. शौचालयात जाताना नेहमी चप्पलचा वापर करावा. जर चप्पल उपलब्ध नसतील तर शौचालयाचा वापर करुन बाहेर पडताना पाय स्वच्छ धुणे आवश्यक आहे.
2. शौचालयाचा वापर करण्यापूर्वी भांडे एक लोटा पाण्याने ओले करावे व नंतरच वापर करावा. जेणे करुन हा ओलसरपणा विष्ठा भांड्याला चिकटू देत नाही, ती सहज पूढे सरकते, यामुळे भांडे साफ करण्यासाठी पाणी कमी लागते.
3. शौचालयाच्या खिडक्या खोलून मोकळी हवा आत येतेय याची खात्री करावी.
4. संडास करताना कपडे हे लोळू नयेत यासाठी ते योग्य ठिकाणी हुकला अडविण्यात यावेत.
5. भांड्यावर योग्य ठिकाणी बसले पाहिजे, जेणेकरुन विष्ठा ही थेट होलमध्ये पडेल. याशिवाय ती भांड्याच्या अवतीभवती पडणार नाही किंवा प्लॅटफार्मवरही पडणार नाही याची काळजी घ्यावी.
6. शौचानंतर गुदद्वार पाण्याने धुतले पाहिजे. त्यासाठी हाताचा वापर करताना पुढून मागे अशा दिशेनेच करावा.(ज्या हाताने आपण खातो तो हात यासाठी वापरु नये)
7. शौचानंतर भांडे साफ करण्यासाठी पुरेसे पाणी वापरा, भांडे किंवा प्लॅटफॉर्मवर विष्ठा दिसत नाही याची खात्री करा आणि जर दिसत असेल तर ब्रशने ती स्वच्छ करा, त्यानंतर ब्रशही धुवून ठेवा. कारणाशिवाय जास्त पाणी वापरु नका, यामुळे शौचखड्डा विनाकरण भरेल तसेच पाण्याचाही अपव्यय होईल.
8. योग्य प्रकारे हात साबणाने स्वच्छ धुवावेत.



सत्र 6

वैयक्तिक आरोग्य

उद्देश :

- आरोग्यदायी सवयी म्हणजे काय हे मुलांना समजून येईल
- शरीर स्वच्छतेचे प्रात्यिक्षिक मुले करु शकतील.

साहित्य : पाणी, साबण, दातांचा ब्रश, दातांची पेस्ट, नेल कटर, कंगवा, कागदाच्या स्लिप्स/कार्ड्स/पाठी/स्केच पेन्स किंवा खडू

वेळ : 45 मिनिटे

कृति :

उपक्रम 1 : गाणे बनवा

गाण्याच्या माध्यमातून मुलांमध्ये आरोग्यदायी सवयी बिंबविण्यास मदत होईल. मुलांनी असे गाणे तयार करुन त्याची घोकमपट्टी केली तरी लाभ होतो. मुलांना आनंदही होतो. उदाहरणार्थ :

अशा प्रकारे, अशा प्रकारे

धुवूया सारे, धुवूया सारे

चेहरा आपला....चेहरा आपला...

रोज सकाळी, रोज सकाळी

अशा प्रकारे.....

दात असे घासू, केस असे विंचरु

नखे काढू सारे, अशा प्रकारे

अशा प्रकारे, अशा प्रकारे

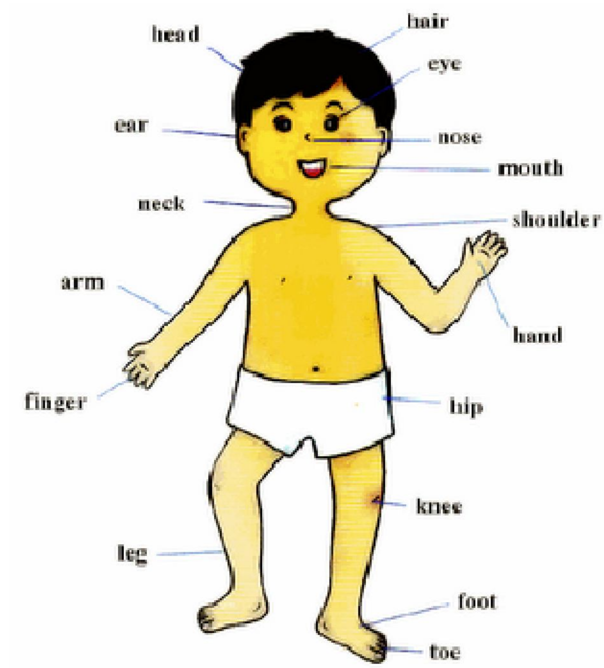
रोज सकाळी, रोज सकाळी

अशा प्रकारे ....

या गाण्याला उडती चाल लावली की मुलांना त्याचे आकर्षण वाटेल, शिवाय यात शरीर स्वच्छतेच्या सर्व बाबी समाविष्ठ कराव्यात. मुलांना त्यांच्या शरीर स्वच्छतेच्या सवयी सांगण्याबाबत प्रोत्साहीत करावे. तसेच शाळेत येण्यापूर्वी ते कोण कोणत्या गोष्टी शरीर स्वच्छतेसंबंधीत करतात त्यावर गाणे किंवा मुकाभिनय सादर करण्यास सांगणे किंवा त्यांना एखादी स्वच्छतेची बाब सांगून त्याच्या पूढील कृती काय असेल ते गाण्यातून सांगण्यास सांगणे, प्रयत्न असा करावा

की प्रत्येक विद्यार्थी यात सहभागी होईल. यानंतर गट चर्चा घडवून आणावी. प्रत्येक सवय ही का महत्वाची आहे, आपल्याला तिची काय गरज आहे इ. मुद्दे या गट चर्चेत चर्चिले जावे.

उपक्रम 2: गट कार्य



मुलांना शरीराच्या अवयवांचे चित्र दाखवावे. ज्या भागाची निगा राखणे आवश्यक आहे त्या भागाचे चित्र काढण्यास मुलांना सांगणे तसेच त्याच्या उपयोगाबाबत छोट्या परिच्छेदातून माहितीही लिहिण्यास सांगणे. नंतर मुलांना जोड्या लावण्यास सांगणे व चित्रातील अवयव आपल्या शरीराशी जुळविण्यास सांगणे. प्रत्येक गटाने एका मागे एक असे सादरीकरण करावे.

उपक्रम :3 थेट प्रात्याक्षिक : आरोग्याच्या दृष्टीने चांगल्या व वाईट सवयींबाबत थेट प्रात्याक्षिक करण्याबाबत काही मुलांना सुचना करावी. मुले यासाठी खरे खुरे साहित्य वापरु शकतील किंवा मुकाभिनयही करु शकतील.

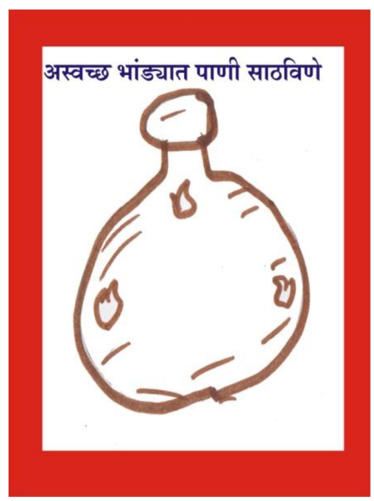
त्यानंतर त्यांनी जे काय सादर केले त्याबाबत खुलासा करण्यास सांगावे. ते ज्याला चांगली सवय म्हणतात किंवा वाईट सवय म्हणतात, त्याचे कारण काय याचाही खुलासा त्यांना करण्यास सांगणे. त्याचप्रमाणे जी मुलं या प्रात्याक्षिकाचे केवळ दर्शक आहेत त्यांनाही त्यांनी काय पाहिले, कोणती सवय चांगली, कोणती सवय वाईट व ती का ? असे प्रश्न विचारुन त्यांनाही सहभागी करुन घेणे.

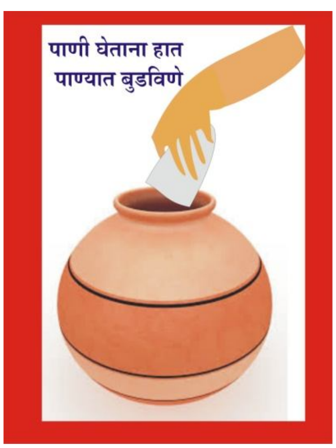
समारोप : सर्व मुलांना वर्तुळाकार उभे करावे व सुलभकर्त्यांबरोबर वैयक्तिक आरोग्याबाबत गाणे म्हणण्यास सांगावे.

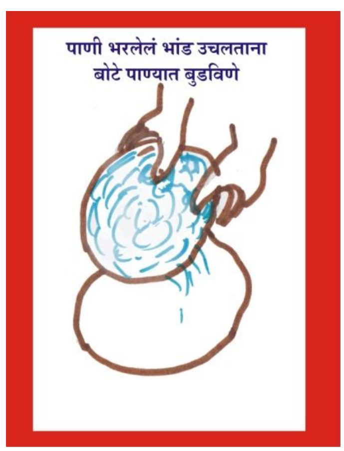
परिशिष्ठ

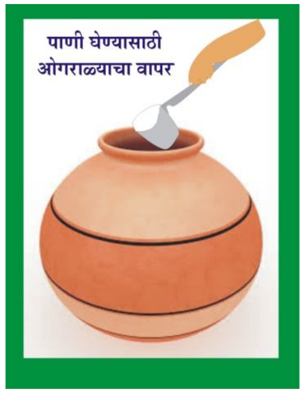
सत्र 1
जंतूंची कथा

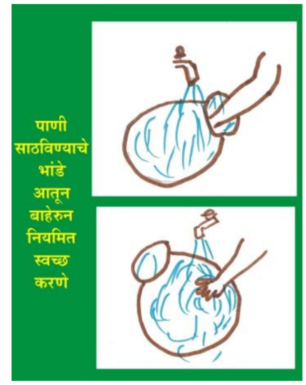
सत्र 2
पाणी : दुषित आणि सुरक्षित





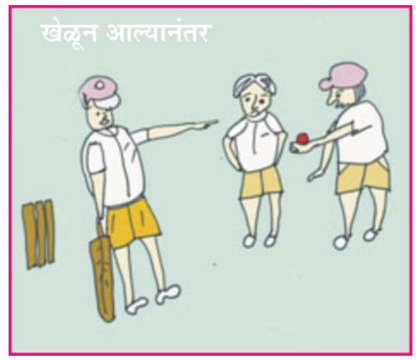


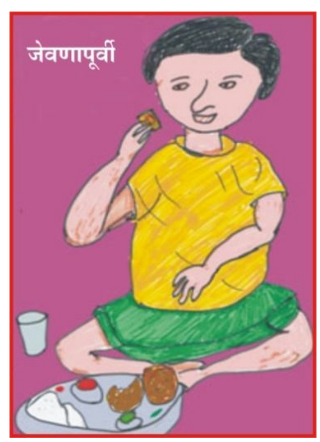




सत्र 3

साबणाने हात धुणे.. 8



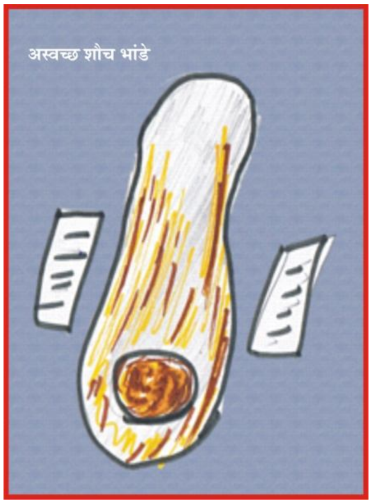


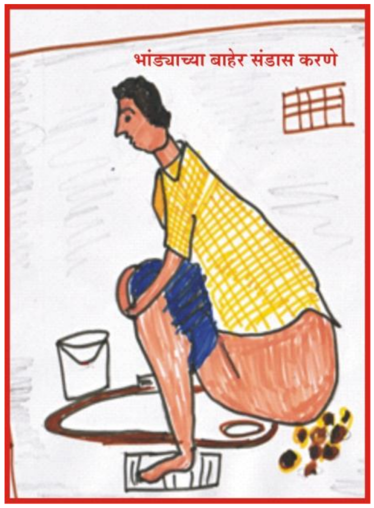
सत्र 4

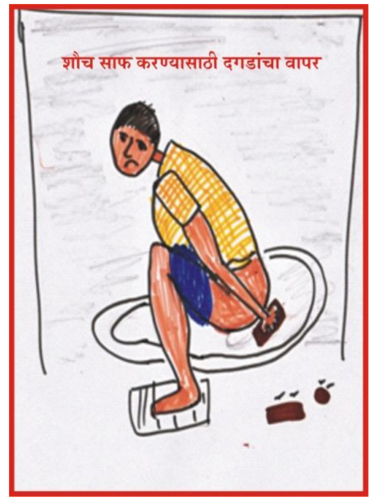
रोग प्रसार

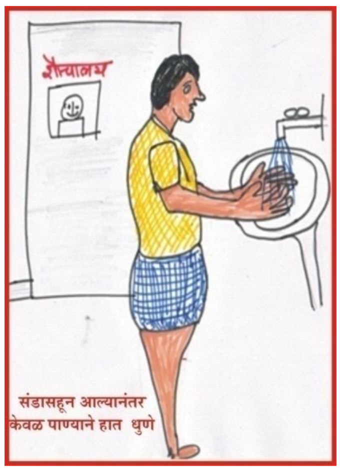
सत्र 5

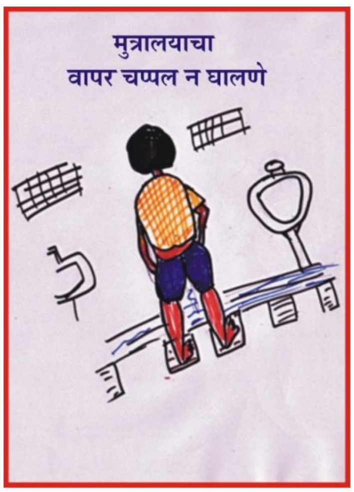
शौचालयाचा वापर











सत्र 6

वैयक्तिक आरोग्य

आंघोळीसाठी बादली व मग्गा

आंघोळीसाठी साबण

शाम्पू

स्वच्छ व सुर्यप्रकाशात वाळलेले टॉवेल,
अन्य अंतर्वस्त्र

चेहरा
पाहण्यासाठी
आरसा

केसांचे तेल

कं
ग
वा

चेहऱ्याला
लावण्याची
पावडर

चप्पल/ बुट

वॉश(Water, Sanitation and Hygiene-WASH)
अंतर्गत
आश्रमशाळा कायापालट अभियान

वॉश कार्यक्रमांतर्गत शासकीय आश्रमशाळांमधील स्वच्छतागृहे/स्नानगृहांची दुरुस्ती व आवश्यकतेनुसार नवीन बांधकाम करणे, पाणी पुरवठा,भोजनगृह व हॅण्डवॉश स्टेशन्स इत्यादी सुविधा वाढविण्यासाठी , आदिवासी विकास विभाग, महाराष्ट्र शासन यांचे आश्रमशाळा कायापालट अभियान !!!